

for good health



WELLcome 2026

Planer inicjatyw
wellbeingowych



KALENDARZ ŚWIĄT | INSPIRACJE & TRENDY | WELLBEINGOWE BINGO

WIERZYM, ŻE PRZED NAMI ROK
PRAWDZIWEJ REFORMY ZDROWOTNEJ.

Czas, w którym wiara w wellbeing pozwoli zbudować w Twojej organizacji autentyczną **kulturę troski** - taką, która naturalnie wspiera rozwój, wyzwala kreatywność i wzmacnia relacje (a właściwie **#realacje**).

Twoją ambicją jest tworzenie firmy, w której ludzie czują się po prostu dobrze. Naszą - dostarczenie Ci narzędzi, by ten cel stał się rzeczywistością. Dlatego oddajemy w Twoje ręce Planer "WELLcome 2026" - przewodnik po świecie zdrowia, witalności i dobrostanu. Stworzyliśmy go, aby wspierać Cię w roli lidera zmian i promotora pozytywnej kultury pracy.



CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU?

Kalendarz inicjatyw

gotowy plan pełen okazji do celebrowania zdrowia i integrowania zespołu wokół wspólnych wartości.

Trendbook

zbiór haseł-inspiracji, które pomogą Ci uwolnić energię i entuzjazm Twoich pracowników.

Wellbeingowe Bingo

nasza propozycja na wprowadzenie do Twojej codzienności lekkości, zabawy i spontanicznej radości. Uśmiech to najzdrowszy nawyk!

Niech ten planer będzie dla Ciebie źródłem codziennej inspiracji. Pamiętaj, że dbanie o wellbeing to piękna i satysfakcjonująca podróż - a my z przyjemnością będziemy Ci w niej towarzyszyć. Oczywiście w rytmie słów :)

Niech ten rok wyjdzie nam wszystkim... **#NaZdrowie!**

Joanna Pietrzak & Dominika Żurawska
for good health



Styczeń - Kwiecień 2026

Styczeń		Luty		Marzec		Kwiecień	
NOWY ROK	DRY JANUARY	MIESIĄC ZDROWEGO SERCA		POCZĄTEK WIOSNY			
19 Blue Monday		14 Walentynki	23 Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją	6 Dzień Doceniania Pracownika	8 Dzień Kobiet	6 Światowy Dzień Aktywności Fizycznej	7 Światowy Dzień Zdrowia
				10 Dzień Mężczyzn	13 Światowy Dzień Snu		
				18 Europejski Dzień Mózgu	20 Międzynarodowy Dzień Szczęścia		

Pamiętaj: Temat, zakres oraz nazewnictwo webinarów/ eventu możemy w pełni dopasować do specyfiki, potrzeb i wewnętrznego słownika Twojej organizacji.
Dodatkowo, w pakiecie od nas otrzymujesz bazę komunikacyjną - plakat, grafiki, treści - wspierającą promocję inicjatyw wśród pracowników.

Styczeń

koniec z **harówką** noworoczną

Nowy Rok ma w sobie obietnicę świeżości, ale zamiast rzucać się w wir wielkich zmian, proponujemy łagodne wejście w 2026. Styczeń to idealny czas, by w duchu **Dry January** oczyścić organizm i zadbać o dobre nawyki, nie z przymusu, a z troski o siebie.

Zbudujmy taką odporność i energię, przy której nawet owiany złą sławą **Blue Monday** stanie się po prostu kolejnym, całkiem przyjemnym poniedziałkiem. Niech ten miesiąc będzie fundamentem witalności na cały rok.

for good health



Rekomendowane

Styczeń



webinary

JAK WPROWADZIĆ DOBRE NAWYKI NA DOBRE?

Styczeń to “cmentarzysko” noworocznych postanowień, dlatego zamiast motywacyjnego hurra- optymizmu, dajemy pracownikom instrukcję obsługi własnego mózgu, by zmiany zostały z nimi na dłużej niż do lutego.

JAK OSIĄGNĄĆ FINANSOWY DOBROSTAN?

Pokażemy psychologiczne mechanizmy budowania relacji z pieniędzmi i podpowiemy, jak zbudować finansową poduszkę bezpieczeństwa, która redukuje codzienny stres skuteczniej niż melisa.

FITOTERAPIA DLA MÓZGU - JAK ZIOŁA I SKŁADNIKI ROŚLINNE WSPIERAJĄ WYDAJNOŚĆ PRACY

W sezonie grypowym sięgamy do natury, ale w nowoczesnym wydaniu - pokazujemy, jak roślinne wsparcie może poprawić koncentrację i odporność, gdy biuro zaczyna kichać.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

Power Day **- budowanie odporności**

Styczeń

Zaczynamy rok od wzmocnienia organizmu, by przetrwać zimę w zdrowiu.

BAR MOBILNY #TEABAR

Aromatyczna tarcza przed zimnem. Serwujemy rozgrzewające napary ziołowe z imbirem, miodem i korzennymi przyprawami. To naturalne wsparcie dla układu immunologicznego i najprzyjemniejszy sposób na walkę z biurowym chłodem.

KONSULTACJE Z DIETETYKIEM + ANALIZA SKŁADU CIAŁA

Pomiar parametrów metabolicznych pozwala wyznaczyć realne i bezpieczne cele zdrowotne. Uczestnik otrzymuje spersonalizowane rekomendacje, które służą budowaniu trwałej odporności i wysokiej efektywności osobistej, stanowiąc solidny fundament na kolejne 12 miesięcy.

WARSZTATY STACJONARNE Z FITOTERAPEUTĄ

Praktyczna dawka wiedzy o tym, jak naturalnie walczyć z pierwszymi objawami infekcji czy podwyższonym stresem. Uczymy tworzyć proste, skuteczne mikstury na bazie olejków, które postawią Cię na nogi szybciej, niż myślisz.



for good health

#MaszPojęcie Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Styczeń

HABIT STACKING (PIĘTRZENIE NAWYKÓW)

Technika budowania rutyny poprzez "doklejanie" nowego nawyku do czynności wykonywanej automatycznie (np. "po otwarciu laptopa wezmę trzy głębokie oddechy"). Wykorzystuje istniejące ścieżki neuronowe, dzięki czemu wdrażanie zmian nie wymaga silnej woli.

ŚWIADOMA TRZEŹWOŚĆ (SOBER CURIOSITY)

Podejście redefiniujące relację z alkoholem, wykraczające poza "Dry January". To nie zakaz, ale uważny wybór napojów bezalkoholowych (mocktaili) w sytuacjach biznesowych i towarzyskich, by chronić jakość snu i regenerację, którą alkohol drastycznie zaburza.

ODŻYWIANIE IMMUNOLOGICZNE

Strategia dietetyczna, która przesuwa punkt ciężkości z liczenia kalorii na "karmienie" układu odpornościowego. Kluczem są składniki przeciwzapalne i wsparcie mikrobioty jelitowej - centrum dowodzenia naszą odpornością.



LuTy

w centrum uwagi

Choć luty kojarzy się z **Walentynkami**, my patrzymy na ten czas szerzej. W **Miesiącu Zdrowego Serca** zachęcamy, by zadbać o ten najważniejszy miesiąc nie tylko medycznie, ale i emocjonalnie. To doskonały moment, by w kontrze do aury za oknem, ocieplić atmosferę w firmie życzliwością.

Pamiętając o **Dniu Walki z Depresją**, stwórzmy przestrzeń, gdzie dbanie o dobrostan psychiczny jest naturalne i mile widziane. Kiedy jesteśmy dla siebie dobrzy, praca staje się po prostu lżejsza.



for good health

Rekomendowane

Luty



webinary

JAK SKUTECZNIE KONTAKTOWAĆ SIĘ Z INNYMI LUDŹMI... I ZE SOBĄ

Zamiast cukierkowych Walentynek, proponujemy głęboką pracę nad komunikacją, bo autentyczne relacje w zespole to najlepsza szczepionka na konflikty i nieporozumienia. Rozłożymy Komunikację Bez Przemocy na czynniki pierwsze.

PRACUJ Z GŁOWĄ - NATURALNE SPOSOBY NA BÓL GŁOWY

Luty bywa stresujący, a ból głowy często wynika z napięć w ciele (kark, szczeka). To świetny temat "self-care" na miesiąc relacji i dbania o siebie - nauka automasażu, który przynosi ulgę.

DŁUGOWIECZNOŚĆ NA TALERZU - JAK DIETA WPŁYWA NA ZDROWIE I JAKOŚĆ ŻYCIA?

W Miesiącu Zdrowego Serca łączymy kardiologię z talerzem, udowadniając, że to, co jemy dzisiaj, jest polisą ubezpieczeniową na naszą starość.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

Love Yourself Day - Zadbaj o serce i emocje

Luty

W miesiącu zakochanych
przekierowujemy uwagę na
dbanie o własny dobrostan.

STREFA RELAKSU Z MASAŻAMI BIUROWYMI

Fizyczna ulga jest najlepszą „walentynką”, jaką możesz podarować swojemu kręgosłupowi. To chwila głębokiego wytchnienia, która mówi ciału: „dziękuję, że dajesz radę”. Z naszymi masażami self-love jest do zrobienia “od ręki”.

WARSZTATY Z PSYCHODIETETYKIEM

Zamiast rozmawiać o restrykcjach, uczymy się relacji z jedzeniem opartej na czułości. Dowiemy się, jak nie zajadać stresu i czym karmić serce, by mieć energię. Udowadniamy, że zdrowa dieta to najwyższa forma dbania o siebie, a nie kara i wyrzeczenia.

MOBILNY BAR „LEGAL DRINKS”

Kolorowe, zdrowe soki jako alternatywa dla pudełka czekoladek. Serwujemy naturalne „eliksiry”, które karmią serce witaminami i poprawiają nastrój bez skoków cukru i wyrzutów sumienia.



for good health

#MaszPojęcie

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Luty

KO-REGULACJA (CO-REGULATION)

Zjawisko, w którym układ nerwowy jednej osoby wpływa na drugą. To biologiczny dowód na to, że spokój (ale i stres!) jest zaraźliwy. W pracy oznacza to, że opanowana postawa lidera lub współpracownika potrafi fizjologicznie wyciszyć nerwy całego zespołu, działając jak „żywa kotwica” w chaosie zadań.

RADYKALNA WYROZUMIAŁOŚĆ DLA SIEBIE

Antidotum na wewnętrzny krytyka. To traktowanie siebie z taką samą życzliwością, jaką okazujemy przyjacielowi w kłopotach. Badania pokazują, że postawa ta jest fundamentem budowania prawdziwej odporności psychicznej i szybszego podnoszenia się po porażkach.

HYGGE W BIURZE

Wprowadzanie do przestrzeni pracy elementów przytulności - ciepłego światła, miękkich tkanin, roślin. Takie "zmiękczenie" biur naturalnie obniża poziom lęku i sprzyja koncentracji w zimowe dni.



Marzec

W marcu zadbamy o zdrowe
“pobudki”

Wio!сна puka do drzwi, a marzec to prawdziwy festiwal okazji do świętowania.

Zaczynamy od **Dnia Doceniania Pracownika**, bo dobre słowo to najlepsze paliwo do działania. Celebруем różnorodność podczas **Dnia Kobiet** i **Dnia Mężczyzn**, pamiętając, że każdy wnosi do zespołu ogromną wartość.

A ponieważ **Dni Mózgu, Snu i Szczęścia** wypadają niemal w tym samym czasie, przypominamy prostą prawdę: wypoczęty, wyspany człowiek to szczęśliwszy i bardziej kreatywny pracownik.



for good health

Rekomendowane

Marzec



webinary

KOBIECE ZDROWIE BEZ TABU

Dzień Kobiet to idealny pretekst, by wreszcie głośno i merytorycznie porozmawiać o biologii, hormonach i profilaktyce, zdejmując z tych tematów łatkę "spraw prywatnych". Wszystko to bowiem wpływa na nasz komfort w pracy.

SEN MA SENS - ODKRYWANIE TAJEMNIC REGENERUJĄCEGO SNU

Wiosenne przesilenie potrafi "zwalić z nóg", więc uczymy pracowników spać tak, by się wysypiać - po prostu. Niewyspany zespół to zespół popełniający błędy, zdekoncentrowany, pozbawiony energii.

JAK ROZMAWIAĆ, BY BUDOWAĆ ZDROWE RELACJE?

Docenianie to sztuka, a konstruktywna krytyka to wyzwanie; ten webinar daje narzędzia, by Dzień Doceniania Pracownika nie był jednorazowym świętem, a codzienną kulturą.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

Women's Day - siła kobiecości

Marzec

Celebruujemy Dzień Kobiet, łącząc merytorykę z głębokim relaksem.

WARSZTATY STACJONARNE „KOBIECE ZDROWIE BEZ TABU”

Spotkanie z fizjoterapeutką, podczas którego bierzemy na tapet zdrowie fizyczne i psychiczne. Rozmawiamy o hormonach, cyklach energii i profilaktyce w sposób nowoczesny, ciepły i pozbawiony krępującej atmosfery. To dawka wiedzy, która buduje świadomość i pewność siebie.

STREFA RELAKSU Z MASAŻAMI BIUROWYMI / MASAŻAMI DŁONI

Elastyczna regeneracja. Proponujemy klasyczny masaż na krześle, by zdjąć ciężar obowiązków z pleców, lub subtelny masaż dłoni - idealny dla osób pracujących przy komputerze. To moment, w którym „puszczają” wszystkie napięcia, a pracownicy czują się po prostu zaopiekowani.

WARSZTATY Z JOGI TWARZY

Nauka automasażu i technik anti-aging. Pokazujemy, jak własnymi rękami „rozprasować” stres widoczny na twarzy i zredukować napięcia w szczęcie. Praktyczna umiejętność, którą każda uczestniczka zabierze ze sobą do domowego zacisza.



for good health

#Masz**Pojęcie**

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Marzec

SYNCHRONIZACJA Z CYKLEM

Dopasowanie zadań i diety do biologicznego rytmu (hormonalnego u kobiet lub dobowego u mężczyzn). To inteligentne zarządzanie energią - wykorzystywanie momentów szczytowej kreatywności oraz szanowanie czasu potrzebnego na głębszą regenerację.

TURYSTYKA SNU

Trend stawiający jakość snu na pierwszym miejscu jako głównego wskaźnika zdrowia pracownika. Obejmuje strefy ciszy w biurach (nap rooms), wyjazdy regeneracyjne i edukację o higienie cyfrowej, odchodząc od kultury pracy po nocach.

POST ZGODNY Z RYTMEM DOBOWYM

Spożywanie posiłków w oknie czasowym zsynchronizowanym ze słońcem. Wspiera metabolizm i pozwala organizmowi na naturalną, nocną naprawę komórek (autofagię).



Kwiecień

plecień, bo przeplata...
siedzenie ze zdrowiem na lata!

Kwiecień to miesiąc, w którym zdrowie gra pierwsze skrzypce. Bez fałszowania :) Z okazji **Światowego Dnia Zdrowia** i **Dnia Aktywności Fizycznej** przyglądamy się temu, jak pracujemy.

Praca biurowa powinna być komfortowa - to tak proste i tak ważne zarazem. Nie chodzi o sportowe wyczyny, ale o codzienną wygodę kręgosłupa i ergonomię, która sprawia, że po 8 godzinach wciąż mamy energię.

Zadbajmy o to, by nasze ciało było nam wdzięczne za każdy ruch - nawet ten najmniejszy.



for good health

Rekomendowane

Kwiecień



webinary

SZCZĘŚLIWE PLECY - 5 NAWYKÓW, KTÓRE POPRAWIAJĄ TWOJĄ POSTAWĘ I ZMNIEJSZĄ BÓL

Siedzenie to nowe palenie, a bolące plecy to plaga biur. Dajemy proste rozwiązania, które przynioszą ulgę tu i teraz, bez konieczności wizyty u ortopedy.

MAŁE KROKI, WIELKA ZMIANA - MIKRO-NAWYKI RUCHOWE, KTÓRE ODMIENIAJĄ TWÓJ DZIEŃ

Pokazujemy, że ruch można "przemycić" do biurowej rutyny w formie bezbolesnych przekąsek ruchowych. Biuro może być aktywne i wspierać ten trend. Niech się wstydzi ten, kto siedzi!

KONCENTRACJA I WZROK - JAK DZIĘKI REGENERACJI OCZU POPRAWIĆ EFEKTYWNOŚĆ?

Nasze oczy pracują na najwyższych obrotach przez wiele godzin dziennie; uczymy, jak o nie zadbać, by wieczorem nie piekły, a poranne maile były czytane z lekkością i ze zrozumieniem.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

ERGO DAY - Zdrowe plecy w biurze

Kwiecień

Wiosenne porządki w nawykach siedzenia - inwestycja w zdrowie kręgosłupa.

ERGO-COACHING

Indywidualne konsultacje 1:1 z fizjoterapeutą bezpośrednio przy biurku pracownika. To praktyczny „tuning” stanowiska pracy, podczas którego Ekspert w kilka minut dopasuje ustawienia fotela i monitora do sylwetki pracownika, eliminując przyczyny bólu karku czy lędźwi.

AUDYT ERGONOMICZNY BIURA

Przegląd stanowisk pracy zakończony raportem dla firmy. Dajemy Ci strategiczną wiedzę o tym, czy Twoje biuro wspiera zdrowie, czy generuje problemy z układem kostno-szkieletowym. Wskazujemy konkretne, często bezkosztowe zmiany, które podniosą komfort całego zespołu.

AKTYWNA PRZERWA

Krótki, energetyzujący rozruch z trenerem. Udowadniamy, że nie trzeba przebierać się w dres, by zadbać o ciało. Zestaw prostych ćwiczeń „biurowych”, które działają jak espresso dla kręgosłupa i błyskawicznie dotleniają mózg.



for good health

#MaszPojęcie

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Kwiecień

AKTYWNE SIEDZENIE

Wykorzystanie mebli wymuszających mikroruchy mięśni głębokich (piłki, klęskosady). Sposób na to, by kręgosłup nie "zastygał" w jednej pozycji przez 8 godzin, co zapobiega bólom pleców.

PRZEKĄSKI RUCHOWE (EXERCISE SNACKING)

Krótkie, intensywne "kęsy" ruchu w ciągu dnia (np. minuta przysiadów, szybki marsz po schodach). Idealne dla zapracowanych, by "obudzić" metabolizm i dotlenić mózg bez wizyty na siłowni.

CYFROWA ERGONOMIA

Nowoczesne BHP pracy z ekranem: tryb ciemny, redukcja niebieskiego światła i porządkowanie cyfrowej przestrzeni. Minimalizuje cyfrowe zmęczenie wzroku i przebudźcowanie układu nerwowego.

AKTYWNE
SIEDZENIE



Maj - Sierpień 2026

Maj		Czerwiec		Lipiec		Sierpień	
3 Dzień Bez Komputera	6 Międzynarodowy Dzień Bez Diety	1 Dzień Dziecka	13 Światowy Dzień Wellness	15 Dzień Bez Telefonu Komórkowego	22 Światowy Dzień Mózgu	15 Światowy Dzień Relaksu	21 Dzień Optymisty
21 Dzień Herbaty	26 Dzień Mamy	20 Dzień Pracownika Działu HR	21 Międzynarodowy Dzień Jogi				
29 Dzień Zdrowia Układu Pokarmowego		23 Dzień Ojca					

Pamiętaj: Temat, zakres oraz nazewnictwo webinarów/ eventu możemy w pełni dopasować do specyfiki, potrzeb i wewnętrznego słownika Twojej organizacji.

Dodatkowo, w pakiecie od nas otrzymujesz bazę komunikacyjną - plakat, grafiki, treści - wspierającą promocję inicjatyw wśród pracowników.

trzyMaj

się zdrowo!

„A w sercu ciągle maj...” - ten miesiąc to eksplozja natury i idealny moment, by wziąć głęboki oddech, najlepiej z dala od świecących ekranów.

W **Dzień Bez Komputera** zachęcamy, by choć na chwilę wylogować się do życia i dać odpocząć oczom. Maj to też czas na budowanie zdrowej relacji z jedzeniem - **Międzynarodowy Dzień bez Diety oraz Dzień Zdrowia Układu Pokarmowego** przypominają, że nasz organizm potrzebuje spokoju i odżywczego wsparcia, a nie surowych restrykcji.

Celebруем małe chwile wytchnienia przy kubku naparu w **Dzień Herbaty**, a inspirację czerpmy z **Dnia Mamy** - opiekujemy się sobą z taką samą troską, jaką otaczamy bliskich.



for good health

Rekomendowane

Maj



webinary

JAK WPROWADZIĆ DOBRE NAWYKI NA DOBRE?

Dowiesz się, jak „hakować” własny mózg i projektować otoczenie tak, by zdrowe wybory stały się automatyczną rutyną, a nie codzienną walką z samym sobą.

JEDZENIE INTUICYJNE - JAK ODZYSKAĆ ZDROWĄ RELACJĘ Z CIAŁEM?

To powrót do korzeni i nauka odczytywania sygnałów płynących z wnętrza, bo Twój organizm doskonale wie, czego potrzebuje, tylko przestaliśmy go słuchać. Uczymy, jak odróżnić głód fizyczny od emocjonalnego i jak sprawić, by jedzenie znów stało się źródłem energii i przyjemności, a nie wyrzutów sumienia.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZMĘCZENIEM W PRACY? PRAKTYCZNE PORADY I TECHNIKI

Spadek energii o 14:00 to nie lenistwo, to czysta fizjologia, z którą można i trzeba pracować. Zamiast parzyć trzecią kawę, dajemy Ci instrukcję obsługi własnych zasobów energetycznych w biurowym maratonie. Poznasz techniki mikrogeneneracji i proste triki ergonomiczne, dzięki którym przestaniesz kończyć dzień jako "zombie".

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

MINDFULNESS DAY

- urlop dla głowy

Maj

Maj to czas na zatrzymanie się i naukę zarządzania własną energią.

WARSZTATY STACJONARNE Z PSYCHODIETETYKIEM

Psychodietetyk nie zabierze nikomu ulubionej czekolady, ale nauczy, jak jeść ją bez wyrzutów sumienia i jak odróżnić głód fizyczny od tego emocjonalnego. To warsztat o odzyskiwaniu wolności w jedzeniu i budowaniu relacji z ciałem opartej na szacunku, co idealnie wpisuje się w obchody Dnia bez Diety.

ZAJĘCIA Z TECHNIK ODDECHOWYCH

Praktyczna nauka redukcji stresu za pomocą oddechu. Pokazujemy, że oddech to Twój „podręczny pilot” do układu nerwowego - najszybsze i zawsze dostępne narzędzie do obniżania poziomu kortyzolu w trudnych momentach.

BAR MOBILNY TEA BAR

Celebруем Dzień Herbaty, zamieniając biurową kuchnię w aromatyczną strefę relaksu, która angażuje wszystkie zmysły. Serwujemy profesjonalnie parzone napary ziołowe, które działają jak płynna aromaterapia. To doskonały pretekst, by oderwać wzrok od monitora i poczuć zdrowie.



for good health

#Masz**Pojęcie**

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Maj

SPOTKANIA "UNPLUGGED"

Trend polegający na wprowadzaniu zasady „no devices” podczas kluczowych spotkań zespołu. Kiedy laptopy zostają za drzwiami, a telefony lądują w pudełku, wraca kontakt wzrokowy, kończy się wielozadaniowość, a spotkania stają się krótsze i bardziej merytoryczne.

BIO-INDYWIDUALNOŚĆ

To podejście, które wyrzuca do kosza uniwersalne plany żywieniowe i diety cud. Zakłada, że jedzenie jednego człowieka może być trucizną dla drugiego. Zamiast ślepo podążać za modą (keto, paleo czy vegan), uczymy się obserwować, jak konkretne produkty służą naszemu unikalnemu organizmowi.

UWAŻNE JEDZENIE (MINDFUL EATING)

W przeciwieństwie do diety, trend ten nie skupia się na tym co jesz, ale jak to robisz. To sztuka angażowania wszystkich zmysłów w posiłek, dokładnego gryzienia i celebrowania smaku bez scrollowania telefonu w międzyczasie.



Czerwiec

będzie ob**FITy**!

Lato za pasem, a witamina D3 sączy się naturalnie z nieba. Czerwiec to czas, by z okazji **Dnia Dziecka** obudzić w sobie odrobinę beztroski i ciekawości świata - cech, które w dorosłym życiu zbyt często gubimy.

W **Światowy Dzień Wellness** przypominamy, że dobrostan to nie presja na bycie idealnym, ale suma małych, dobrych wyborów dla siebie. Jednak w tym miesiącu serce kalendarza bije dla Was - w **Dzień Pracownika Działu HR**. To moment, by docenić architektów firmowego dobrostanu i głośno powiedzieć: dbając o innych, Wy również zasługujecie na najlepszą opiekę i chwilę wytchnienia.

A kiedy nadejdzie **Międzynarodowy Dzień Jogi**, wspólnie poszukamy balansu, by miesiąc domknąć **Dniem Ojca** - celebracją nowoczesnego, zaangażowanego rodzicielstwa.



for good health

Rekomendowane

Czerwiec



webinary

NEUROJOGA & AUTOMASAŻ - ULGA DLA GŁOWY I CIAŁA

Idealne połączenie na Dzień Jogi - techniki, które w kilka minut resetują napięcie w karku i twarzy, dając uczucie "nowej głowy" w środku dnia pracy.

GOOD FOOD, GOOD MOOD - DIETA NA SZCZĘŚCIE

Przed urlopem nie katujemy się dietami "cud", ale pokazujemy, jak jedzenie wpływa na neuroprzekaźniki, sprawiając, że po prostu czujemy się lepiej i lżej.

ZDROWIE PSYCHICZNE MĘŻCZYZN - PRZEKRACZANIE TOKSYCZNYCH STEREOTYPÓW

Dzień Ojca to moment, by spojrzeć na męską część załogi z troską i obalić mit "twardziela", który ze wszystkim musi radzić sobie sam.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

YOGA & BEAUTY DAY - Lato w pełni

ZAJĘCIA JOGI NA MACIE / JOGA W KOSZULI

Elastyczne podejście do ruchu. Dla chętnych klasyczna praktyka rozruchowa, dla zabieganych - sesja biurowa bez konieczności przebierania się. Cel jest jeden: rozruszać ciało i „otworzyć” klatkę piersiową przed wakacjami.

WARSZTATY Z JOGI TWARZY

Naturalne metody na promienny wygląd. Poznajemy techniki automasażu („naturalny botoks”), które nie tylko poprawiają owal twarzy i dają letni „glow”, ale przede wszystkim redukują napięcia stresowe gromadzące się w szczękach i skroniach.

BĄDŹ W PLATFORMIE - WYZWANIE GRYWALIZACYJNE

21 dni ze zdrowymi nawykami. Zamiast presji na „formę na lato”, budujemy „formę na lata”! Proponujemy cyfrowy program microlearningowy - codzienna, mikrodawka wiedzy (5-15 min) serwowana na platformie online.

Czerwiec



for good health

#MaszPojęcie

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Czerwiec

CIAŁONEUTRALNOŚĆ (BODY NEUTRALITY)

Zamiast zmuszać się do kochania każdej wady, skupiamy się na tym, co ciało potrafi. Doceniamy je za sprawność i możliwość doświadczania świata, zdejmując presję estetyczną przed latem.

JEDZENIE INTUICYJNE

Odrzucenie restrykcyjnych diet. Nauka słuchania sygnałów głodu i sytości płynących z organizmu oraz rozróżniania głodu fizycznego od emocjonalnego.

KĄPIELE LEŚNE (SHINRIN-YOKU)

Japońska praktyka zanurzania się w atmosferze lasu. W biurach ewoluuje w *Biophilic Design* - wprowadzanie dużej ilości zieleni, która udowodniono obniża poziom kortyzolu.



Lipiec

all you need is **OFF**

Upał w mieście bywa wyzwaniem dla naszej koncentracji, dlatego lipiec dedykujemy higienie naszego umysłu. **Dzień Bez Telefonu Komórkowego** to doskonały pretekst, by choć na chwilę przeciąć cyfrową pępowinę i przypomnieć sobie, jak to jest być offline.

To najlepszy prezent, jaki możesz sprawić swoim szarym komórkom przed **Światowym Dniem Mózgu**. W tym miesiącu stawiamy na jakość, a nie ilość bodźców. Zadbajmy o nawodnienie, przewietrzenie głowy i o to, by technologia była dla nas narzędziem, a nie smyczą. Niech ten czas będzie o odzyskiwaniu uwagi i jasności myślenia, której w wakacyjnym rozprężeniu tak bardzo potrzebujemy.



for good health

Rekomendowane

Lipiec



webinary

DIGITAL DETOX - JAK WYLOGOWAĆ SIĘ DO ŻYCIA?

Jesteśmy przebudżcowani; ten webinar to instrukcja, jak mądrze odłożyć telefon i odzyskać czas na życie, co paradoksalnie zwiększa naszą produktywność po powrocie online.

FIT BRAIN - JAK I DLACZEGO WARTO DBAĆ O SWÓJ UMYSŁ?

W Światowy Dzień Mózgu przypominamy, że nasz "procesor" też wymaga serwisu, zwłaszcza gdy letnia aura sprzyja rozleniwieniu, a projekty same się nie domkną.

BRAIN FOOD - JAK POPRAWIĆ KONCENTRACJĘ DIETĄ?

Gdy upał odbiera chęci do myślenia, odpowiednia dieta może działać jak klimatyzacja dla szarych komórek - mówimy konkretnie o tym, co jeść, by zachować bystrość.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

Lipiec

REST DAY

- Sztuka odpoczynku

STREFA RELAKSU Z MASAŻAMI BIUROWYMI

Wakacyjny „przystanek” w biurze. 20 minut profesjonalnej regeneracji, które działa jak krótki urlop dla napiętych pleców i karku. Pozwala złapać oddech i zresetować napięcie mięśniowe bez konieczności wyjazdu z miasta.

MASAŻ DŁONI Z MEDITACJĄ

Ulga na wyciągnięcie ręki. Głęboko odprężający rytuał dla nadgarstków zmęczonych ciągłym klikaniem i scrollowaniem. Połączenie dotyku z elementami mindfulness redukuje napięcie i przywraca dłoniom lekkość.

WARSZTATY RELAKSACYJNO-DŹWIĘKOWE

Reset przy dźwiękach handpanu. To „akustyczny masaż” dla przebudźcowanego umysłu. Eteryczne brzmienie instrumentu błyskawicznie wprowadza mózg w stan relaksu, pomagając odciąć się od listy zadań i „goniących” terminów.



for good health

#Masz**Pojęcie**

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Lipiec

NAWADNIANIE FUNKCJONALNE

Coś więcej niż picie wody. Skupienie na elektrolitach i minerałach niezbędnych do przesyłania impulsów w mózgu, co jest kluczowe dla koncentracji w upalne dni.

ROZPRASZANIE MGŁY MÓZGOWEJ

Strategie walki z poczuciem mentalnego zamulenia. Łączą dietę przeciwzapalną, przerwy na dotlenienie i suplementację, by przywrócić ostrość myślenia.

PSYCHOBIOITYKI

Wykorzystanie wpływu bakterii jelitowych na nastrój. Dieta bogata w probiotyki wspiera oś jelito-mózg, co pomaga łagodzić lęk i poprawia samopoczucie.



Sierpień

W sierpniu złap BACKcyla

Światowy Dzień Relaksu to data, którą warto potraktować priorytetowo - przypomnijmy sobie i zespołowi, że odpoczynek to nie nagroda za wykonaną pracę, ale niezbędne paliwo biologiczne.

Kiedy baterie są naładowane, łatwiej patrzeć w przyszłość z nadzieją, co idealnie zgrywa się z **Dniem Optymisty**. Nie chodzi tu o naiwną wiarę, że "samo się zrobi", ale o energię i nastawienie, które pozwala widzieć rozwiązania tam, gdzie inni widzą problemy. Niech sierpień będzie lekki i łąduje nas dobrą energią na kolejne miesiące.

for good health



Rekomendowane

Sierpień



webinary

ENERGETYCZNE ESPRESSO - SPOSOBY NA PORANNE POBUDZENIE ENERGII

Doświadczony fizjoterapeuta pokaże, jak za pomocą kilku prostych ruchów - możliwych do wykonania nawet w piżamie - aktywować układ krążenia i dotlenić mózg szybciej niż ekspres do kawy.

MINDFULNESS - ROZWIJAJ SAMOŚWIADOMOŚĆ I POZNAJ TECHNIKI REDUKCJI STRESU

Odczarowujemy medytację, udowadniając, że to nie ezoteryka, ale twarda kompetencja dla przebudźcowanej głowy. Nauczysz się wciskać przycisk "pauza" w biegu i naprawdę odpoczywać, zamiast tylko scrollować ekran.

ODKRYJ CIAŁOŻYCZLIWOŚĆ - RELACJA Z CIAŁEM OPARTA O SZACUNEK

Plażowa presja potrafi zepsuć humor każdemu; ten temat przywraca zdrowe proporcje i uczy szacunku do ciała za to, co potrafi, a nie tylko za to, jak wygląda.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu **BRAIN POWER DAY** **- orzeźwienie umysłu**

Sierpień

W upalne dni dajemy mózgowi wsparcie, by pracował wydajnie mimo temperatur.

WITAMINOWY #SHOTBAR

Autorsko komponowane shoty na bazie skoncentrowanych soków tłoczonych. To idealna „karma” dla mózgu i zdrowa alternatywa dla kolejnej kawy. Szybki zastrzyk witamin, który stawia na nogi skuteczniej niż klimatyzacja.

STREFA RELAKSU Z MASAŻEM BIUROWYM

Szybki reset dla napiętych mięśni, który poprawia ukrwienie mózgu. 20 minut na fotelu wystarczy, by dotlenić głowę, zredukować napięcie karku i wrócić do biurka z nową energią do rozwiązywania problemów.

ZAJĘCIA WORK/MOVE BALANCE

Aktywność fizyczna połączona z treningiem funkcji poznawczych. Nie tylko rozruszamy ciało, ale też zmusimy neurony do współpracy. Ćwiczenia koordynacyjne, które wybudzają umysł z letargu i poprawiają fokus na resztę dnia.



for good health

#MaszPojęcie

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Sierpień

JOMO (JOY OF MISSING OUT)

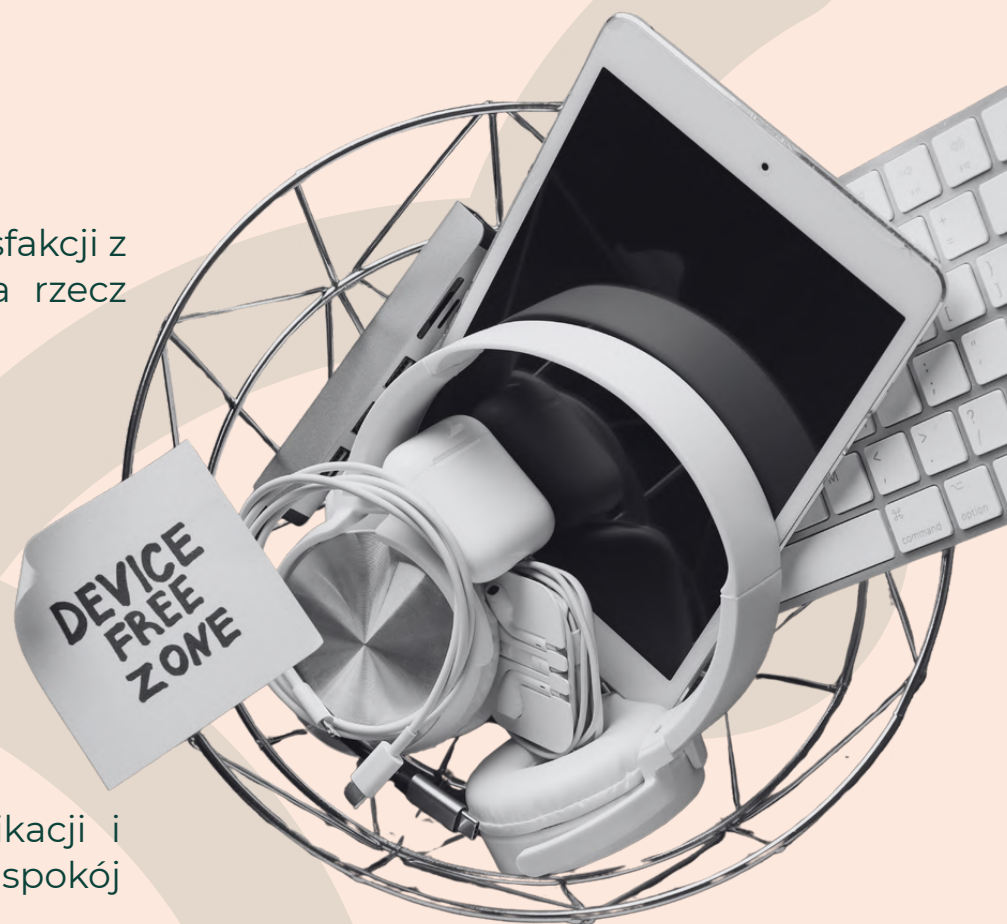
Radość z bycia "poza". Przeciwnieństwo FOMO. Czerpanie satysfakcji z bycia offline i odmowy udziału w kolejnym spotkaniu na rzecz własnego spokoju.

NIKSEN

Holenderska sztuka nicnierobienia. Pozwolenie sobie na bezcelowe bycie (np. patrzenie przez okno) bez wyrzutów sumienia. Moment, w którym mózg najlepiej się regeneruje.

CYFROWY MINIMALIZM

Świadoma redukcja technologii. Usuwanie zbędnych aplikacji i wyłączanie powiadomień, by odzyskać zasoby uwagi i spokój umysłu w czasie urlopowym.



Wrzesień - Grudzień 2026

Wrzesień		Październik		Listopad		Grudzień	
MIESIĄC WELLBEINGU		PINKTOBER		MOVEMBER		KONIEC ROKU	
8		10	15	6	12	6	
Światowy Dzień Wellbeingu		Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego	Światowy Dzień Ergonomii	Dzień Świadomości Stresu	Światowy Dzień Ergonomii	Mikołajki	
21		18		14			
Międzynarodowy Dzień Walki Z Wypaleniem Zawodowym		Światowy Dzień Menopauzy i Andropauzy		Światowy Dzień Walki z Cukrzycą			
29	30	19-23		21			
Światowy Dzień Serca	Dzień Chłopaka	Europejski Tydzień Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy		Dzień Życzliwości			

Pamiętaj: Temat, zakres oraz nazewnictwo webinarów/ eventu możemy w pełni dopasować do specyfiki, potrzeb i wewnętrznego słownika Twojej organizacji.

Dodatkowo, w pakiecie od nas otrzymujesz bazę komunikacyjną - plakat, grafiki, treści - wspierającą promocję inicjatyw wśród pracowników.

Wrzesień

September to remember

Wrzesień to czas „Back to Office”, ale w tym roku robimy to na własnych zasadach. Z okazji **Światowego Dnia Wellbeingu** chcemy, aby powrót do biurowego rytmu był miękki i pełen dobrej energii, a nie stresu.

Pamiętając o **Dniu Walki z Wypaleniem Zawodowym**, stawiamy na mądre zarządzanie siłami już od pierwszych dni po urlopie, by paliwa starczyło na długo.

W tym miesiącu wsłuchujemy się też w rytm naszych organizmów - **Światowy Dzień Serca** przypomina, że o nasz najważniejszy silnik trzeba dbać nie tylko od święta.

Całość domykamy **Dniem Chłopaka**, puszczając oko do męskiej części zespołu i budując atmosferę, która ogrzeje nas w nadchodzące, jesienne dni.



for good health

Rekomendowane

Wrzesień



webinary

PODSTAWY DOBROSTANU - 8 FILARÓW ZDROWIA / DOBRE PRAKTYKI

Powrót do biura wymaga solidnych fundamentów. Nasz webinar to kompendium wiedzy, które porządkuje chaos i pomaga ustawić zdrowe priorytety na nową porę roku.

WYPALENIE ZAWODOWE - JAK RADZIĆ SOBIE KIEDY DOŚWIADCZASZ PRZECIĄŻENIA?

Wrzesień to moment wysokiego ryzyka - po euforii wakacji zderzenie z rzeczywistością bywa bolesne, dlatego wyposażamy zespół w tarczę ochronną przed wypaleniem.

ZDROWE SERCE OD PODSTAW - ZADBAJ O SIEBIE DIETĄ I RUCHEM

Dowiedz się, kiedy wysoki cholesterol i nadciśnienie powinny niepokoić, jakie tłuszcze naprawdę służą sercu oraz dlaczego diety DASH i śródziemnomorska są złotym standardem w kardiologii. Webinar w duecie - fizjoterapeutka i psychodietetyczka.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

WELLBEING DAY

- back to office

Wrzesień

STREFA RELAKSU Z MASAŻAMI

Twój „must-have” na wrzesień, by ułatwić pracownikom powrót do rytmu. Zapewniamy bezbolesne przejście z leżaka plażowego na krzesło do masażu. Masaż redukuje napięcie wynikające ze zmiany trybu życia i pozwala zachować wakacyjny luz w ciele na dłużej.

Miękki powrót do biurowej rzeczywistości i redukcja powakacyjnego stresu.

KONSULTACJE Z DIETETYKIEM (ANALIZA SKŁADU CIAŁA)

Sprawdzenie formy po lecie i powrót do zdrowych nawyków. Profesjonalny przegląd organizmu, który nie służy ocenie, ale zbudowaniu strategii żywieniowej na jesień. Skupiamy się na diecie budującej odporność i energię do działania.

ZDROWY BAR MOBILNY

miejsce spotkań i integracji przy zdrowym napoju. Idealny pretekst, by wymienić się wakacyjnymi wspomnieniami przy czymś lepszym niż kawa. Do wyboru:

#TeaBar: Aromatyczne napary ziołowe na pierwsze chłody.

#ShotBar: Szybkie, witaminowe strzały energii (imbir, kurkuma, granat).

#LegalDrinks: Funkcjonalne mocktaile, które poprawiają nastrój i koncentrację.



for good health

#Masz**Pojęcie**

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Wrzesień

FITNESS SPOŁECZNY

Traktowanie relacji z ludźmi jak mięśnia, który wymaga treningu. Świadome inwestowanie czasu w głębokie, wartościowe rozmowy, co realnie wydłuża życie i buduje zaufanie w zespole.

MODELOWANIE PRACY (JOB CRAFTING)

Dopasowywanie sposobu wykonywania obowiązków do własnych mocnych stron. Drobne zmiany w zadaniach, które sprawiają, że czujemy w pracy większy sens po powrocie z wakacji.

BEZPIECZEŃSTWO PSYCHOLOGICZNE

Tworzenie środowiska, w którym nie boimy się zadawać pytań, zgłaszać błędów czy proponować nowych pomysłów bez lęku przed oceną.



Październik

w październiku działaj **z głową**

Pinktober to czas, w którym przypominamy, że profilaktyka to najwyższa forma dbania o siebie - i nie ma tu miejsca na wymówki. Ale zdrowie to system naczyń połączonych, dlatego w **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego** głośno mówimy, że „nie być okej” jest okej, oferując realne wsparcie, a nie puste slogany.

W tym miesiącu zdejmujemy też tabu z biologii podczas **Światowego Dnia Menopauzy i Andropauzy**, budując miejsce pracy pełne zrozumienia dla każdego etapu życia. Całość spinamy klamrą bezpieczeństwa i wygody - od **Dnia Ergonomii po Europejski Tydzień Bezpieczeństwa i Zdrowia**. W biurze, które dba o kręgosłupy i poczucie pewności, pracuje się po prostu lepiej.



for good health

Rekomendowane

Październik



webinary

CZUŁA PROFILAKTYKA - JAK DBANIE O ZDROWIE BUDUJE PEWNOŚĆ SIEBIE?

Spotkanie z lekarzem-onkologiem, które zdejmuje z badań kontrolnych łatkę "obowiązku", a nadaje im status najlepszego zabiegu self-care. Uczymy się słuchać sygnałów ciała i traktować wizytę u lekarza jak inwestycję w dobrą przyszłość.

HORMONALNY BALANS NA TALERZU - JAK JEŚĆ, BY WSPIERAĆ KOBIECE ZDROWIE?

Czy wiesz, że jedzenie może łagodzić objawy PMS i dodawać energii w trudniejszych dniach? Poznaj dietę przyjazną hormonom.

OD PERFEKCJONIZMU DO SPRAWCZOŚCI - JAK OSWOIĆ WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA?

Rozłożymy na czynniki pierwsze syndrom oszusta i nauczymy się odróżniać zdrową ambicję od niszczącego perfekcjonizmu.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu **WOMEN & MIND DAY** - jesienne ukojenie

Październik

Miesiąc świadomości łączymy z głębokim wyciszeniem.

MASAŻ DŁONI POŁĄCZONY Z MEDYTACJĄ

Wyjątkowy rytuał relaksacyjny, który łączy dotyk z uważnością. To chwila na „puszczenie” napięcia, które kumuluje się w dłoniach i nadgarstkach. Uczymy, jak poprzez świadomy oddech i dotyk wyciszyć układ nerwowy w środku pracowitego dnia.

LEGAL DRINKS Z „KOBIECYM” MENU

Serwujemy koktajle funkcjonalne, które wspierają kobiecy organizm (i smakują wybornie!). Każdy łyk to pretekst do rozmowy o tym, że dbanie o siebie jest „w trendzie”! Zamiast straszyć profilaktyką, oswajamy ją w atmosferze relaksu i smaku.

WARSZTATY RELAKSACYJNE

Techniki relaksacyjne do samodzielnego stosowania w jesienne wieczory. Idealny sposób na „rozprasowanie” stresu zapisanego na twarzy i redukcję napięć w szczęcie. Naturalny self-care, który przynosi ulgę i poprawia samopoczucie.



for good health

#MaszPojęcie

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Październik

DOŚWIADCZANIE SOMATYCZNE

Praca ze stresem poprzez ciało. Zauważanie fizycznych napięć i uwalnianie ich poprzez ruch czy dotyk, co zapobiega kumulowaniu się traumy w tkankach.

PRZEBŁYSKI (GLIMMERS)

Przeciwnieństwo "wyzwalaczy" stresu. Aktywne poszukiwanie mikromomentów bezpieczeństwa i przyjemności (zapach kawy, promień słońca), które koją nerwy w jesienne dni.

HUMAN SUSTAINABILITY (ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ CZŁOWIEKA)

Traktowanie energii pracowników jak odnawialnego, ale wyczerpywalnego zasobu. Podejście, w którym praca nie eksploatuje człowieka, ale pozwala mu rosnąć i zachować zdrowie na lata.



Listopad

wąsaty wellbeing

Listopad to miesiąc konkretów. W ramach akcji **Movember** i **Światowego Dnia Walki z Cukrzycą** przełamujemy tabu i stawiamy na męskie zdrowie.

To czas na budowanie formy i świadomości, także w kontekście **Dnia Ergonomii**. Biuro powinno być przestrzenią wspierającą zdrowie. Bóle kręgosłupa (często wynikające z siedzącego trybu pracy lub przeciążeń) są drugą najczęstszą przyczyną L4.

Panowie, dbanie o siebie - o badania, dietę i self-care - to wyraz nowoczesnego stylu życia i siły.

Bądźmy w formie dla siebie i dla bliskich.



for good health

Rekomendowane

Listopad



webinary

DIETA PO MĘSKU - CZYM KARMIĆ GŁOWĘ I CIAŁO?

Dowiesz się, jak skomponować sycący posiłek z tego, co masz w lodówce, i jak nie dać się nabrać na marketingowe ściemy o produktach "fit".

COACHING ERGONOMICZNY W PRAKTYCE

Zapomnij o nudnych regułkach BHP. To praktyczna instrukcja obsługi Twojego stanowiska pracy, niezależnie czy jesteś w biurze, czy na home office. Fizjoterapeuta pokaże, jak w kilka minut „stuningować” fotel i monitor, by realnie odciążyć kręgosłup. Dowiesz się, co robić, by po 8 godzinach wstawać od biurka z energią.

STOICYZM W BIZNESIE - BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Jak zachować chłodną głowę w ogniu kryzysu? Jak oddzielać fakty od emocjonalnych interpretacji? Uczymy narzędzi, by działać skutecznie pod presją, nie płacąc za to zdrowiem.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

MEN'S HEALTH DAY

- Męskie zdrowie bez tabu

Listopad

Konkretne i merytoryczne wsparcie dla panów z okazji Movember.

KONSULTACJE Z FIZJOTERAPEUTĄ

Fachowe porady dotyczące bólu i sprawności fizycznej. Traktujemy ciało jak maszynę, która wymaga serwisu. Ekspert wskaże, gdzie „skrzypi”, jak zniwelować bóle pleców i jak bezpiecznie trenować, by utrzymać formę na lata.

KONSULTACJE Z DIETETYKIEM

Dieta ukierunkowana na budowanie formy i wydolności. Analiza składu ciała i plan działania, który działa jak paliwo premium. Uczymy, jak jeść, by budować masę mięśniową i mieć energię na wyzwania zawodowe oraz sportowe.

LEGAL DRINKS Z „MĘSKIM” MENU

Zdrowy drink z wąsem na kubku to idealny „ice-breaker”, by wspomnieć o badaniach profilaktycznych bez zadęcia. Serwujemy boostery takie jak „TestosterON”, które przypominają, że dbanie o zdrowie to oznaka profesjonalizmu.



for good health

#Masz**Pojęcie**

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Listopad

INTEROCEPCJA (SZÓSTY ZMYŚL)

Umiejętność odczytywania sygnałów płynących z wnętrza ciała (np. przyspieszone bicie serca, ścisk w żołądku), zanim uświadomimy sobie emocję. Kluczowy trend w walce z wypaleniem - nauka słuchania ciała jako wczesnego systemu ostrzegawczego.

DŁUGOWIECZNOŚĆ (LONGEVITY)

Przesunięcie akcentu z leczenia chorób na wydłużanie życia w zdrowiu. Skupienie na prewencji, regeneracji i aktywnościach spowalniających procesy starzenia.

NOWOCZESNY STOICYZM

Filozofia budowania wewnętrznej siły poprzez akceptację tego, na co nie mamy wpływu, i skupienie się na własnych reakcjach. Narzędzie mentalne na czasy niepewności.



Grudzień

let it **slow!**

Koniec roku to sprint, więc zadbajmy o regenerację przed metą. W **Mikołajki** podarujmy sobie najpiękniejszy prezent: “święty spokój” i głęboki oddech.

W tym magicznym czasie, pełnym podsumowań, warto skupić się na swoich potrzebach. Zamiast gonić, celebруем sukcesy i cieszymy się atmosferą życzliwości.

Niech grudzień będzie czasem ładowania pozytywnej energii, by przy świątecznym stole usiąść z lekką głową i uśmiechem ;)

for good health



Rekomendowane

Grudzień



webinary

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE DLA ZAPRACOWANYCH - JAK WPROWADZAĆ MAŁE ZMIANY O DUŻYM ZNACZENIU?

Skupiamy się na sztuce małych kroków i słuchaniu własnego organizmu, co pozwoli Ci przetrwać święta z lekkim brzuchem i spokojną głową. Udowodnimy, że nawet w najbardziej napiętym grafiku jest miejsce na zdrowe decyzje.

EMOCJONALNA PIERWSZA POMOC - JAK WSPIERAĆ INNYCH W TRUDNOŚCIACH?

Święta to nie tylko radość, ale często stres i trudne emocje; ten webinar buduje kompetencje wspierania współpracowników i bliskich w gorszych chwilach.

REGULACJA PRZEZ CIAŁO - ODDECH, RUCH I DOTYK JAKO NARZĘDZIA USPOKOJENIA

Na koniec roku wszyscy potrzebujemy ukojenia. To warsztat łączący fizjoterapię z głębokim relaksem - idealny "prezent" dla układu nerwowego przed Świętami.

for good health

Propozycja #ZdrowegoEventu

MIKOŁAJKOWY RELAX DAY - świąteczne wyciszenie

Grudzień

Prezent dla pracowników na koniec roku - czysta przyjemność i nauka odpuszczania.

STREFA RELAKSU Z MASAŻAMI BIUROWYMI

Świąteczny relaks i rozluźnienie przed końcem roku. To najlepszy „upominek”, jaki możesz dać zespołowi - moment, w którym zdejmujemy z barków ciężar całorocznych wyzwań, by wejść w święta z lekkim ciałem.

WARSZTATY Z RELAKSACJI I NAUKI ODDECHU

Praktyczne sesje wyciszające w przedświątecznym chaosie. Zamiast pędzić, uczymy się zatrzymywać. Pokazujemy proste techniki, które działają jak przycisk „pauza” dla układu nerwowego i pozwalają odzyskać spokój tu i teraz.

BAR MOBILNY #TEABAR (EDYCJA ZIMOWA)

Aromatyczne, zimowe napary z sezonowymi dodatkami. Serwujemy zdrowie w wersji „hygge” - z rozgrzewającym imbirem, goździkami i wzmacniającą kurkumą. Idealny pretekst do ciepłej, świątecznej integracji.



#MaszPojęcie

Wellbeingowe trendy 2026

for good health

Grudzień

OSOBISTY AUDYT ENERGETYCZNY

Podejście analityczne do podsumowania roku. Zamiast spisywać listę sukcesów, analizujemy rok pod kątem bilansu energetycznego: co mnie "ładowało", a co "drenowało"? To narzędzie pozwalające mądrze zaplanować kolejny rok.

ŻYCIE W RYTMIE SLOW

Świadome zwalnianie tempa w kontrze do kultury pośpiechu. Stawianie na jakość ponad ilość - w pracy, relacjach i celebrowaniu świąt.

GŁĘBOKI ODPOCZYNEK BEZ SNU (NSDR)

Protokoły neurobiologiczne (np. joga nidra), które w 20 minut potrafią zregenerować mózg i układ nerwowy tak skutecznie, jak kilka godzin drzemki. Idealne na grudniowe zmęczenie.



WELLBEINGOWE BINGO 2026

Zasady? Tylko jedna: **zero presji**. Bingo to Twoja prywatna mapa przyjemności codzienności, a nie kolejna lista zadań “na wczoraj”. Baw się, skreślaj pola we własnym tempie i łap momenty oddechu :)



B	I	N	G	O
Masaż biurowy Zapisuję się na sesję i pozwalam PROzdrowieńcowi zdjąć ciężar z moich pleców.	Woda `drowia Doda Wypijam szklankę wody zanim sięgnę po drugą kawę. Nawodnienie to podstawa.	Mistrz Ergonomii Ustawiam monitor na wysokości wzroku. Mój kark wysyła mi podziękowanie.	Cyfrowy Detoks Przez godzinę nie sprawdzam powiadomień. Skupienie level master.	Spacer Leśny Idę na krótki spacer lub (jeśli mogę) praktykuję kąpiel leśną. Natura leczy.
Kudos dla Zespołu Mówię współpracownikowi "Dobra robota" lub wysyłam maila z docenieniem.	Zdrowa Przekąska Wybieram orzechy lub owoc zamiast batonika. Good Food = Good Mood.	Legalny Drink Piję ziołowy napar lub bezalkoholowy koktajl, który dodaje energii bez kofeiny.	Aktywna Przerwa Robię "słowiński przykuc" lub proste rozciąganie przy biurku.	Sen ma SENs Kładę się spać 30 minut wcześniej niż zwykle. Regeneracja to priorytet.
Praca na stojąco Wstaję na czas jednej rozmowy telefonicznej lub spotkania online.	Uśmiech oksytocynowy Śmieję się z zespołem. To najlepsza biochemia dla mózgu.	(Tu wstaw swoją ulubioną formę relaksu)	Głęboki Oddech Robię 3 minuty świadomego oddychania. Stres znika, pojawia się spokój.	Bez "Asapów" Planuję dzień tak, by nie gasić pożarów, ale działać strategicznie. Spokój zawsze w cenie.
Spotkanie w Ruchu Zamiast sali konferencyjnej, wybieram "walking meeting". Kreatywność lubi ruch.	Cydrowe Wzgórze Planuję i rezerwuję weekendowy reset w domku wśród jabłoni i ciszy.	Lunch bez Ekranu Jem posiłek skupiając się na smaku, a nie na mailach. Praktykuję uważne jedzenie.	Wiercenie się Zmieniam pozycję na krześle. Wiercenie się jest zdrowe i spala kalorie!	Mikro-wagary Zamykam oczy na 2 minuty i wizualizuję swoje bezpieczne miejsce. Reset systemu.
Bądź jak Dali Robię krótki "power nap" lub po prostu odpoczywam z zamkniętymi oczami, by złapać wenę.	Ziołowe Wsparcie Piję napar z melisy lub mięty z firmowego Tea Baru (lub własnego kubka).	Self-Care Robię coś miłego tylko dla siebie po pracy. Bez wyrzutów sumienia!	Postawa Zwycięzcy Prostuję plecy i ściągam łopatki. Poczuj różnicę w pewności siebie.	Zostawiam Pracę w Pracy Wychodzę o czasie i mentalnie "wylogowuję się" do jutra. Balans to podstawa.

Zainspiruj się!

Przykładowe realizacje



Dietetyka



Zdrowe bary mobilne



Masaż biurowy



Ergonomia



Masaż dłoni z medytacją



Webinary & Warsztaty



Aktywna Przerwa

Wellbeing przez cały rok

Masaż biurowy jako benefit

Aranżacja przestrzeni



Profilaktyka zdrowotna



Relaks & regeneracja



100% satysfakcja



Kultura odpoczynku w firmie



100% frekwencja



System rezerwacyjny



WYBRANI KLIENCI & PARTNERZY

Allianz 

VELUX[®]

PANDÖRA

hbreavis

LVMH


SAINT-GOBAIN

allegro

KM





Grupa Żywiec

KÄRCHER

 eservice

ING 

warta.

mBank


novo nordisk[®]

thewy

DANONE

we work

globalworth
♀♀♀

POZNAJMY SIĘ LEPIEJ!

FOR GOOD HEALTH

Dominika: +48 530 610 070

Asia: +48 515 437 398

Mail: biuro@fgh.com.pl

Sprawdź, co u nas słychać!



ZDROWY EVENT



**KALENDARZ
ADWENTOWY**



BĄDŹ W PLATFORMIE



KEEP IN TOUCH